

Hongos Caramelizados con Risotto de Cebolla Vidalia

Cook time: 1 hour, 0 minutes

Makes: 4 Servings

La cebolla Vidalia caramelizada resalta unos sabores complejos y deliciosos. Los hongos le dan un sabor sustancioso sin calorías significantes. Agregue estos ingredientes al risotto hecho con arroz integral – proporcionando granos enteros y un sabor a nueces - y tendrá un plato delicioso y saludable.

Ingredients

- 1 Cebolla Vidalia (cortada en finas rebanadas verticales)
- 2 **tablespoons** aceite canola (será dividida)
- 1 **pound** hongos "cremini" (en rodajas)
- 1 **cup** arroz integral de grano corto
- 1/4 **cup** vino blanco seco
- 2 **cups** caldo de vegetales o pollo bajo en sodio
- 3 **cups** agua
- 1 1/2 **cups** guisantes verdes congelados
- 1/4 **cup** queso parmesano bajo en grasa

Directions

1. Caliente una cucharada de aceite de canola en una cacerola de 10" sobre calor medio. (no use cacerola antiadherente)
2. Añada las cebollas Vidalia y revuélvalas hasta que estén cubiertas de aceite. Revolviendo ocasionalmente, déjelas cocinar hasta que se doren (alrededor de 30 minutos)
3. Retire las cebollas Vidalia de la cacerola y póngalas



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	380	
Total Fat	10 g	15%
Protein	12 g	
Carbohydrates	58 g	19%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	1.5 g	8%
Sodium	270 mg	11%

MyPlate Food Groups

Vegetables	2 1/4 cups
Grains	1 1/2 ounces
Dairy	1/4 cup

de un lado.

4. Limpie la cacerola. Caliente el resto del aceite en la cacerola y dore los hongos (por unos 15 minutos)
5. Mientras los hongos y las cebollas se están dorando, cocine el risotto de la siguiente manera:
6. Caliente el vino y el arroz en una olla, revuélvalo hasta que el vino se consuma.
7. Mezcle el caldo con el agua.
8. Aumente el calor a medio-alto, vierta 1 taza de la mezcla del caldo y el agua.
9. Cocínelo descubierto revolviendo frecuentemente hasta que todo el líquido se consuma.
10. Continúe revolviendo y agregue el resto de la mezcla del agua y caldo de una taza en una, permitiendo que cada taza se vaya consumiendo antes de agregar la próxima.
11. Agregue los garbanzos al arroz con la última taza de líquido.
12. Cocínelo hasta que el arroz esté suave y la mezcla tenga una textura cremosa. Aproximadamente 1 hora.
13. Delicadamente vierta las cebollas caramelizadas, los hongos y el queso. Déjelo reposar por unos 5 minutos y a servir.

Notes

Sugerencias para servir: Sírvalo con leche descremada y fruta.